

Fladenbrot mit Aufstrich



Karotten-Kürbis Aufstrich

4 große Karotten,
½ Hokkaido Kürbis, (ca. 500 Gramm)
1 Esslöffel Olivenöl, frische Petersilie
1 Teelöffel Currypulver, Pfeffer und Salz
Salz, und Olivenöl.

Karotten und Kürbis putzen, in kleine Würfel schneiden, in einem Topf legen, mit Wasser bedecken und 15-20 Minuten auf mittlerer Flamme garen. Etwas abkühlen lassen, das Kochwasser durch ein Sieb gießen und als Gemüsebrühe verwenden. Karotten, Kürbis und Petersilie fein pürieren. Die Gewürze, Salz, und Olivenöl hinzufügen und cremig rühren.

Kichererbsen Creme

200 g Kichererbsen
1 Knoblauch Zehe
Saft von ½ Zitrone
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, Pipalli oder schwarzer Pfeffer und Paprika mild, nach Belieben etwas Garam Masala
1 Esslöffel Sesamöl, frische Petersilie und falls verfügbar, Koriander.

Kichererbsen 8 Stunden in Wasser einweichen, mit reichlich Wasser 30 - 40 Minuten garkochen etwas abkühlen lassen, mit Knoblauch und den vom Stiel befreiten Kräutern fein pürieren. Saft der Zitrone, Sesamöl Gewürze und Salz hinzufügen und cremig rühren.

Kirsten Kindel

Ayurveda Gesundheitscoaching

Zertifizierte Ayurveda – Gesundheits-und Ernährungsberaterin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon : 089 800 461 29

**Weitere leckere Rezepte finden Sie auf meiner Homepage im Rezeptarchiv!
<http://www.ayurveda-praxis-k.de/rezpte.html>**

Fladenbrot

**2 große Tassen Dinkelvollkornmehl
2 Esslöffel zimmerwarme Butter
1 Teelöffel Natron, 1 Teelöffel Backpulver
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
1 Teelöffel getrockneter Thymian
½ bis 1 Teelöffel Salz
Etwas gemahlener Pfeffer
Kaltes Wasser**

Das Mehl mit dem Natron, Backpulver, Salz und den Gewürzen in eine große Schüssel geben. Die Butter und kaltes Wasser hinzufügen und gut durchkneten bis der Teig geschmeidig ist und sich von der Schüssel löst. Eine Backform oder Backblech gut einfetten, den Teig einfüllen und flach drücken. Die Form in einen vorgeheizten Backofen schieben. Bei 190 Grad 15-20 Minuten backen. Tipp: Auf den Boden der Backform (Blech) einige Sonnenblumenkerne streuen und dann das Brot darauf legen.